

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возраст: 3-7 лет

Период:

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор.	Витамин "С", мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Неделя первая							
День : понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	170	7.75	6.97	28.22	202.3		82
Бутерброд с маслом и сыром	40/7/10	4.9	7.5	30	195.1	2	2
Чай с сахаром	180	0.2	0	10.17	34	0.16	393
	407						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
Обед	200						
Икра кабачковая	50	0.7	2.7	4.5	39	2.5	13
Рассольник «Ленинградский»(на бульоне)	180	4.61	5.07	22.93	104.4	7	76
Макаронные изделия отварные	130	3.66	4.55	31.12	206.7		265
Гуляш из отварного мяса	70	11.16	12.05	12.9	196.96	0.92	277
Напиток из плодов шиповника	180	0.8	0	11.8	98	90	398
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	660						
Полдник							
Ватрушка с творогом	50	6.28	6.54	19.86	172.38		140
Молоко	200	6.8	9.4	11.4	126	2.5	217
	250						
Ужин							
Рагу из овощей в сметанном соусе	210	5.4	7.54	21.43	158.86		148
Чай с молоком	200	2.5	2.5	23.3	21.9	0.75	394
Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.2	103.24		87
Фрукт	100	0.3	0.2	8.6	40	8	368
	550						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.26	66.2	289.18	1832.94	117.83	

Неделя первая							
День: вторник							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.	"С",мг	
Завтрак							
Омлет с сыром	150	15	26	2.45	302.63	0.2	216
Бутерброд с маслом	40/10	1.86	5.74	23.81	173.07		1
Кофейный напиток	200	1.22	0.033	10.24	43.11		396
	400						
10-00 Напиток облепиховый	100	0.12	0.53	8.3	37.2	20	552
Обед							
	100						
Соленый огурец	50	0.5	1.65	2.85	32.25		10
Щи из свежей капусты	180	1.77	7.14	9.73	96.34	2.4	156
Жаркое по домашнему	180	6.66	6.57	43	265	2.6	436
Компот из сухофруктов.+ вит(С)	180	0.2	0	32.86	108	0.18	376
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	640						
Полдник							
Печенье	50	3.32	3.5	22.45	136.9		34
Кис.мол.продукт	200	5.8	6.4	8	117.33	1.4	251
	250						
Ужин							
Рис отварной	130	3.21	8.52	33.25	222.52		321
Рыба, запеченная в молочном соусе	70	3.7	2.8	2.3	56.9		265
Чай с сахаром	200	0.25	0	11.3	38	0.17	393
Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.25	129.05		87
	450						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.56	70.353	248.34	1807.96	26.95	

Неделя первая							
День : четверг							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор.	Витамин "С",мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Завтрак							
Вермишель отварная молочная	180	6.24	9.19	24.56	179.96		2
Бутерброд с маслом	40/10	1.86	5.74	23.81	173.07		1
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.7	10.7	102	0.7	397
	410						
10-00 Фрукты	100	0.3	0.2	8.6	40	8	368
Обед							
Икра морковная	50	0.78	2.55	7.5	44.88	3.91	74
Свекольник	180	2.01	4.88	21	117.78	0.14	138
Куриная котлета	70	11.16	12.05	10.92	196.96	0.92	683
Каша перловая рассыпчатая	130	1.1	3.5	0.09	139.23		257
Кисель из свежемор.ягод.+ вит(С)	180	0.13	0	27.9	110.91	11	516
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	660						
Полдник							
Зефир	50	1.95	15.3	31.25	271		34
Чай без сахара	200	0.2	0	0.2	1.4		3
	250						
Ужин							
Запеканка творожная с морковью (с соусом)	180/30	22.46	20.6	43.6	464.06	1.52	238/234
Чай с сахаром	200	0.25	0	11.3	38	0.17	393
Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.2	103.24		87
	450						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56.14	78.89	254.18	2032.15	26.36	

Неделя вторая							
День : вторник							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин "С",мг	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.		
Завтрак							
Каша с ягодами	150	5.7	6.94	19.2	209.1		193
Бутерброд с сыром	40/10	5.36	3.27	19.68	130.4		3
Какао с молоком	200	4.2	3.17	13.7	120	1.5	397
	400						
10-00 Фрукты	100	0.3	0.2	8.6	40	8	368
Обед:							
	100						
Салат из белокочанной капусты	50	0.7	2.54	4.5	43.7	16.22	20
Суп крестьянский с крупой(на бульоне)	180	2.6	2.5	19	110	8.45	43
Азу	70	12.3	9.97	2.72	151.5	0.4	287
Макаронные изделия отварные	130	3.66	4.55	31.12	206.7		265
Компот из изюма+ вит(С)	180	0.4	0.012	25.4	105	0.3	375
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	660						
Полдник							
Печенье	50	3.32	3.5	22.45	136.9		34
К/мол.продукт	200	5.8	6.4	8	117.33	1.4	251
	250						
Ужин							
Сырники из творога	150	17.13	10.55	13.62	219.82		245
Соус абрикосовый	30	0.16	0	18.1	74.8	0.12	569
Салат из моркови с яблоком	40	0.42	0.06	3.4	16.15	1.04	38
Чай с молоком	200	2.5	2.5	23.3	21.9	0.75	394
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	450						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68	57.052	260.49	1830.39	38.18	

Неделя вторая:							
День: среда							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.	Витамин	№ рецепта
		бел	жир	углев	ценност калор.		
						«С»,мг	
Завтрак							
Каша ячневая молочная	160	3.8	5.55	28	231.36	0.12	168
Бутерброд с маслом	40/10	1.86	5.74	23.81	173.07		1
Чай с сахаром	200	0.25	0	11.3	38	0.17	393
	410						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
Обед	200						
Салат из свеклы	50	0.66	3.83	6	55.5	2	33
Суп картофельный с галушками(клецками)	180	3.18	9.44	16.13	139.94	3.8	81
Печень тушенная в соусе	70	3.13	7.61	10.4	163		294
Картофельное пюре	130	3	2.52	16.1	140	6	192
Кисель из свежемороженых ягод + вит(С)	180	0.13	0	27.9	110.91	11	516
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	660						
Полдник							
Кекс Столичный	50	3.31	4.67	34.52	221.42	0.01	474
Кофейный напиток с молоком	200	3.89	4.11	11.9	113.4	0.77	397
	250						
Ужин							
Рагу овощное	190	3.74	7.2	26.18	183.35		145
Рыба соленая(порциями)	25	4.25	2.13	0	36		8
Чай с лимоном	190/10	0.26	0	15	50.4	1.1	392
Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.2	103.24		87
	455						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36.66	53.98	280.19	1893.69	28.97	

Неделя вторая:							
День: четверг							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин «С», мг	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор		
Завтрак							
Каша манная молочная	180	6.3	8.1	24	242.02		5
Бутерброд с сыром	40/10	5.36	3.27	19.68	130.4		3
Чай с молоком	180	2.25	2.25	21	19.71	0.67	394
	410						
10-00 Фрукты	100	0.3	0.2	8.6	40	8	368
Обед	100						
Икра морковная	50	0.78	2.55	7.5	44.88	3.91	74
Борщ с капустой и картофелем	180	4.64	8.28	10.14	105.88	8	566
Куриная котлета	70	11.16	12.05	10.92	196.96	0.92	683
Пюре из гороха с маслом(горошница)	130	19.16	5.24	21.96	267.13		403
Компот из сухофруктов + вит(С)	180	0.2	0	32.86	108	0.18	376
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	660						
Полдник							
Пряник	40	1.15	1	28.8	126		34
Молоко	200	6.8	9.4	11.4	126	2.5	217
	240						
Ужин							
Запеканка из творога	180	22.95	15.8	11.4	287.5	0.19	237
Соус молочный сладкий	30	1.58	2.1	0.8	42.86	0.25	234
Чай с сахаром	200	0.25	0	11.3	38	0.17	393
Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.2	103.24		87
	450						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87.08	71.42	253.11	1928.24	24.79	

Неделя вторая							
День : пятница							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин «С»,мг	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.		
Завтрак							
Омлет натуральный	120	14.01	16.54	2.66	225.8		215
Салат из кукурузы консервированной	50	1.64	4.1	5.2	59.85	1.4	12
Бутерброд с маслом	40/10	1.86	5.74	23.81	173.07		1
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.7	10.7	102	0.7	397
	400						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
Обед							
	200						
Соленый огурец	50	0.5	1.65	2.85	32.25		10
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.3	3.05	17.1	99.4		82
Картофельное пюре	130	3	2.52	16.1	140	6	192
Рыба, припущенная с овощами(с соусом сметанный)	80/15	5.99	1.2	3.21	49.9	0.096	258/354
Напиток из плодов шиповника	180	0.8	0	11.8	98	90	398
Хлеб урожайный	50	1.2	0.02	12.55	49.66		521
	685						
Полдник							
Булочка Веснушка	50	3.9	4.89	43.08	241.6		473
К/мол.продукт	200	5.8	6.4	8	117.33	1.4	251
	250						
Ужин							
Запеканка из печени с рисом	160	20.72	7.12	38	239.92		294
Икра кабачковая	50	0.7	2.7	4.5	39	2.5	13
Чай с лимоном	190/10	0.26	0	15	50.4	1.1	392
Хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.2	103.24		87
	450						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71.18	60.79	254.96	1905.86	107.196	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		599.35	652.095	2657.37	18622.76	554.356	
------------------	--	--------	---------	---------	----------	---------	--

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возраст: 1-3 года

Период:

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.	"С",мг	
Неделя первая							
День : понедельник							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	150	6.85	6.15	24.9	178.5		82
Бутерброд с маслом и сыром	30./5./8	3.63	5.6	22.37	146.3	1.6	2
Чай с сахаром	160	0.18	0	9.04	30.22	0.14	393
	353						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
	200						
Обед							
Икра кабачковая	30	0.42	1.62	2.77	23.4	1.5	13
Рассольник «Ленинградский»(на бульоне)	150	1.36	3.24	10.89	78.57	6.1	9
Макаронные изделия отварные	110	3.09	3.85	26.33	174.9		265
Гуляш из отварного мяса	50	7.98	8.62	9.2	140.69	0.66	277
Напиток из плодов шиповника	150	0.7	0	9.84	81	75.58	398
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	530						
Полдник							
Ватрушка с творогом	50	6.28	6.54	19.86	172.38		140
Молоко	150	5.1	7.05	8.55	94.5	1.8	217
	200						
Ужин							
Рагу овощное из овощей в сметанном соусе	190	4.85	6.62	19.39	150.92		148
Чай с молоком	180	2.25	2.25	21	19.71	0.67	394
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
Фрукт	95	0.29	0.19	8.2	38	7.6	368
	495						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.94	52.42	229.53	1492.66	92.05	

Неделя первая:							
День: вторник							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта
Завтрак		бел	я	углев	калор.	"С",мг	
Омлет с сыром	130	12.85	22.29	2.1	259.4	0.17	216
Бутерброд с маслом	30./10	1.49	4.6	19.05	138.45		1
Кофейный напиток	180	1.1	0.03	9.22	38.8		396
	350						
10-00 Напиток облепиховый	100	0.12	0.53	8.3	37.2	20	552
	100						
Обед							
Соленый огурец	30	0.3	1	1.35	24.54		10
Щи из свежей капусты	150	1.47	5.8	8.1	80.2	2	156
Жаркое по домашнему	150	5.99	6.4	35.8	220.8	2.1	436
Компот из сухофруктов+ вит(С)	150	0.16	0	27.3	90	0.15	376
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	44.2		521
	520						
Полдник							
Печенье	30	2	2.1	13.5	52.14		34
Кис.мол.продукт	170	4.93	5.44	6.8	99.73	1.2	251
	200						
Ужин							
Рис отварной	120	2.96	7.85	30.67	205.4		321
Рыба, запеченная в молочном соусе	70	3.7	2.8	2.3	56.9		265
Чай с сахаром	180	0.2	0	10.17	34	0.16	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	400						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40.52	59.72	199.85	1459.19	25.78	

Неделя первая:							
День: среда							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор.	Витамин "С",мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	140	5.53	4.97	20.1	158.12	0.15	166
Бутерброд с сыром	30./8	4.5	2.76	16.61	110.1		3
Какао с молоком	180	3.7	2.83	12.23	106.6	1.4	397
	358						
10-00 Фрукт	95	0.29	0.19	8.2	38	7.6	368
	95						
Обед							
Салат из зел.горошка консервированного	30	1.01	1.9	2.96	29.2		27
Суп с рыбными консервами	150	1.53	2.5	7.35	61		52
Печень по-строгановски	50	5.8	12.4	7.9	168	6	102
Каша рассыпчатая (гречка)	110	0.91	2.76	0.09	109.53		321
Напиток лимонный	150	0	0	20.6	20	8.7	150
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	540						
Полдник							
Ватрушка с повидлом	50	3.36	4.68	33.6	193.28		441
Молоко	150	5.1	7.05	8.55	94.5	1.8	217
	200						
Ужин							
Ленивые голубцы	160	9.77	7.92	13.62	153.02		298
Салат из моркови	30	0.38	0.03	2.26	11.28		207
Чай с молоком	180	2.25	2.25	21	19.71	0.67	394
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	400						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47.38	53.12	200.26	1389.47	26.32	

Неделя первая:							
День: четверг							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор. епта	Витамин "С",мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Завтрак							
Вермишель отварная молочная	150	4.39	5.69	16.42	135.36		2
Бутерброд с маслом	30./10	1.49	4.6	19.05	138.45		1
Кофейный напиток с молоком	170	3.31	3.5	10.11	96.33	0.66	397
	360						
10-00 Фрукт	95	0.29	0.19	8.2	38	7.6	368
	95						
Обед							
Икра морковная	30	0.47	1.53	2.7	26.93	2.35	87
Свекольник	150	1.08	3.24	17.4	57	0.1	138
Куриная котлета	50	7.98	8.62	7.8	140.69	0.66	683
Каша перловая рассыпчатая	110	0.7	2.8	0.06	117.81		257
Кисель из свежемор.ягод+вит(С)	150	0.11	0	23	92.43	9.2	516
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	530						
Полдник							
Зефир	20	0.8	6.12	12.5	108.4		34
Чай без сахара	180	0.18	0	0.18	1.26		3
	200						
Ужин							
Запеканка творожная с морковью (с соусом)	160/30	20.18	18.5	38.8	417.26	1.35	238/234
Чай с сахаром	180	0.2	0	10.17	34	0.16	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	400						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44.43	55.67	191.58	1521.05	22.08	

Неделя первая:							
День: пятница							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.	«С»,мг	
Завтрак							
Каша Дружба	150	4.15	8.22	26.21	184.5	0.9	84
Бутерброд с сыром	30./8	4.5	2.76	16.61	110.1		3
Чай с молоком	170	2.13	2.13	19.9	18.62	0.63	394
	358						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
	200						
Обед							
Салат из свеклы	30	0.4	2.4	3.6	33.3	1.2	33
Суп картофельный с бобовыми	150	3.47	3.45	27	74.08	6.6	82
Сухари	15	2.28	0.24	14.58	71.4		4
Биточки рыбные	50	4.77	6.64	4.67	105.63	0.12	321
Картофельное пюре	110	1.86	1.8	12.78	120.36	5.1	192
Компот из изюма+вит(С)	150	0.34	0.01	21.12	87.4	0.25	375
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	545						
Полдник							
Булочка «Алтайская»	50	2.2	3.42	33.4	211.1		38
Кис.мол.продукт	150	4.35	4.8	6	88	1.05	251
	200						
Ужин							
Капуста тушенная	140	3.5	4.9	14.6	118.7	0.96	336
Шницель мясной	50	10.6	10	7.2	148.24		282
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.73	12.63	64.53		87
Чай с лимоном	180/7	0.25	0	14.21	47.75	1	392
	402						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.7	51.51	264.75	1574.55	21.81	

Неделя вторая:							
День : понедельник							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.	«С»,мг	
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	140	5.59	5.3	20.8	143.37		93
Бутерброд с маслом	30./5	1.3	4.02	16.67	121.15		1
Кофейный напиток	180	1.1	0.03	9.22	38.8		396
	355						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
	200						
Обед							
Винегрет	30	1	3.1	4.48	51.7	3	45
Суп из овощей(на бульоне)	150	0.7	1	8.87	63.5	6.9	83
Плов из мяса птицы	150	6.92	5.66	12.7	140.6		282
Напиток из плодов шиповника	150	0.6	0	9.84	81	75.58	398
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	520						
Полдник							
Плюшка Новомосковская	50	4.9	5.36	55	194.72	0.01	184
Молоко	150	5.1	7.05	8.55	94.5	1.8	217
	200						
Ужин							
Бигус из свежей капусты с мясом	190	8.6	14.92	16.22	236.32	16.83	443
Чай с сахаром	180	0.2	0	10.17	34	0.16	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	400						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40.26	47.32	217.91	1401.23	108.28	

Неделя вторая:							
День : вторник							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор.	Витамин «С»,мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Завтрак							
Каша с ягодами	140	5.3	6.5	18	196		193
Бутерброд с сыром	30./8	4.5	2.76	16.61	110.1		3
Какао с молоком	180	3.7	2.83	12.23	106.6	1.4	397
	358						
10-00 Фрукты	95	0.29	0.19	8.2	38	7.6	368
	100						
Обед							
Салат из белокочанной капусты	30	0.42	1.52	2.7	26.22	9.7	20
Суп крестьянский с крупой(на бульоне)	150	1.97	1.87	11.05	85	8	43
Азу	50	8.83	7.12	1.94	108.2	0.3	287
Макаронные изделия отварные	110	3.09	3.85	26.33	174.9		265
Компот из изюма +вит (С)	150	0.34	0.01	21.12	87.4	0.25	375
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	530						
Полдник							
Печенье	30	2	2.1	13.5	52.14		34
к/мол.продукт	170	4.93	5.44	6.8	99.73	1.2	251
	200						
Ужин							
Сырники из творога	140	15.99	9.84	12.71	205.17		245
Соус абрикосовый	25	0.14	0	15.1	62.4	0.1	569
Салат из моркови с яблоками	30	0.31	0.05	2.5	12.1	0.78	38
Чай с молоком	180	2.25	2.25	21	19.71	0.67	394
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.73	12.63	64.53		87
	400						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56.96	47.07	212.46	1487.9	30	

Неделя вторая:							
День : среда							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор.	Витамин «С»,мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Завтрак							
Каша ячневая молочная	150	3.57	5.2	26.2	216.9	0.11	168
Бутерброд с маслом	30./5	1.3	4.02	16.67	121.15		1
Чай с сахаром	170	0.19	0	9.61	32.2	0.15	393
	355						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
	95						
Обед							
Салат из свеклы	30	0.4	2.4	3.6	33.3	1.2	33
Суп картофельный с галушками(клецками)	150	2.65	7.87	11.05	98.2	3.59	81
Печень тушенная в соусе	50	2.2	5.37	7.37	116.1		294
Картофельное пюре	110	1.86	1.8	12.78	120.36	5.1	192
Кисель из свежемор.ягод+вит(С)	150	0.11	0	23	92.43	9.2	516
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	530						
Полдник							
Кекс Столичный	50	3.31	4.67	34.52	221.42	0.01	474
Кофейный напиток с молоком	150	2.92	3.08	8.92	85	0.6	397
	200						
Ужин							
Рагу овощное	160	3.15	6.08	22.05	154.4		145
Рыба соленая (порциями)	25	4.25	2.13	0	36		8
Чай с лимоном	180/7	0.25	0	14.21	47.75	1	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	402						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30.41	43.5	235.37	1576.78	24.96	

Неделя вторая:							
День: четверг							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калор.	Витамин «С»,мг	№ рецепта
		бел	жир	углев			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	5.5	6.8	20	197		5
Бутерброд с сыром	30./8	4.5	2.76	16.61	110.1		3
Чай с молоком	170	2.13	2.13	19.9	18.62	0.63	394
	358						
10-00 Фрукты	95	0.29	0.19	8.2	38	7.6	368
	95						
Обед							
Икра морковная	30	0.47	1.53	2.7	26.93	2.35	74
Борщ с капустой и картофелем	150	2.51	5.3	7.02	65.73	6	566
Куриная котлета	50	7.98	8.62	7.8	140.69	0.66	683
Пюре из гороха с маслом(горошница)	110	12.4	2.4	12.2	195.41		403
Компот из сухофруктов +вит (С)	150	0.16	0	27.3	90	0.15	376
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	530						
Полдник							
Пряник	40	1.15	1	28.8	126		34
Молоко	160	5.44	7.52	9.12	100.8	1.92	217
	200						
Ужин							
Запеканка из творога	160	20.78	14.3	10.31	260.56	0.15	237
Соус молочный сладкий	30	1.58	2.1	0.8	42.86	0.25	234
Чай с сахаром	180	0.2	0	10.17	34	0.16	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	400						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68.34	55.53	206.12	1563.83	19.87	

Неделя вторая:							
День : пятница							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта
		бел	жир	углев	калор.	«С»,мг	
Завтрак							
Омлет натуральный	100	11.7	13.78	2.1	181		215
Салат из кукурузы консервированной	30	1	2.46	3.12	35.91	0.84	12
Бутерброд с маслом	30./10	1.49	4.6	19.05	138.45		1
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.7	10.7	102	0.7	397
	350						
10-00 Сок	200	1	0	20.2	84.44	4	130
	200						
Обед							
Соленый огурец	30	0.3	1	1.35	24.54		10
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.77	1.75	12.58	74.08		82
Картофельное пюре	110	1.86	1.8	12.78	120.36	5.1	192
Рыба припущенная с овощами(с соусом сметанным)	60/15	4.25	1.9	2.3	36.3	0.065	258/354
Напиток из плодов шиповника	150	0.7	0	9.84	81	75.58	398
Хлеб урожайный	40	1	0.01	10.04	39.7		521
	555						
Полдник							
Булочка Веснушка	50	3.9	4.89	43.08	241.6		473
к/мол.продукт	150	4.35	4.8	6	88	1.05	251
	200						
Ужин							
Запеканка из печени с рисом	160	20.72	7.12	38	239.92		294
Икра кабачковая	30	0.42	1.62	2.77	23.4	1.5	13
Чай с лимоном	180/7	0.25	0	14.21	47.74	1	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43		87
	407						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.46	50.3	223.27	1635.87	89.835	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		484.4	516.16	2181.1	15102.53	460.985	
------------------	--	-------	--------	--------	----------	---------	--